

**EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN DENGAN *LADDER* DAN
ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
SISWA SSB BATURETNO USIA 10-12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



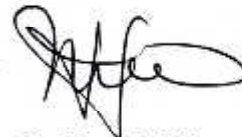
Oleh:
Andri Bermantua Dabukke
NIM. 11602241004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Efektivitas Latihan Kelincahan dengan *Ladder* dan *Zig-Zag* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 tahun" yang disusun oleh Andri Bermantua Dabukke, NIM. 11602241004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015
Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Latihan Kelincahan dengan *Ladder* dan *Zig-zag* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 tahun" yang disusun oleh Andri Bermantua Dabukke, NIM. 11602241004 benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2015
Yang Menyatakan,



Andri Bermantua Dabukke
NIM. 11602241004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan Kelincahan dengan *Ladder* dan *Zig-zag* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 tahun “ yang disusun oleh Andri Bermantua Dabukke, NIM. 11602241004, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 24 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd	Ketua		3/5-15
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji		4/5-2015
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji I (Utama)		4/5 2015
Dr. Mansur, M.S	Penguji II (Pendamping)		4/ 2015 /5

Yogyakarta, Mei 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Dr. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

(Yohanes 8: 31b – 32)

“Jikalau kamu tetap dalam firman-Ku, kamu benar-benar adalah murid-Ku dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu”

(Yosua 1: 8 – 9)

“8.Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis didalamnya, sebab dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung”

“9.Bukankah telah Ku perintahkan kepadmu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, menyertai engkau ke mana pun engkau pergi”

TUHAN adalah yang pertama dan setelahnya ialah KELUARGA

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Bapak dan Mamaku tercinta, yang dengan segenap jiwa memberikan doa restu serta bimbingannya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan mama terhebat.
- ❖ Adik-adikku: Selamat Indra Dabukke, Josua Dabukke, dan Apri Agung Dabukke serta seluruh keluarga yang telah meberikan bantuan baik moral maupun material kepada penulis.
- ❖ Bapak Drs. Herwin, M.Pd sebagai pembimbing utama. Terima kasih atas bimbingan dan saran yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Bapak Nawan Primasoni, M.Or sebagai penasehat akademik. Terima kasih atas bimbingan dan saran yang telah diberikan selama perkuliahan.
- ❖ Seluruh dosen yang telah membagikan ilmunya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan bekal ilmu pengetahuan yang diberikan semasa kuliah.
- ❖ Terimakasih kepada Meisiska Gultom atas kesetiaanya selalu memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Seluruh mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Terimakasih atas dukungan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Seluruh pengurus PKO 2011 Football, terimakasih untuk kebersamaannya dan atas dukungan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Seluruh keluarga IMABA UNY (Ikatan Mahasiswa Batak UNY). Terimakasih untuk kebersamaannya dan semoga teman-teman yang lagi menyusun skripsi diperlancar.
- ❖ Seluruh keluarga pungguan Raja Sonang Yogyakarta. Terimakasih untuk kebersamaannya dan atas dukungan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN DENGAN LADDER DAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO USIA 10-12 TAHUN

Oleh:

Andri Bermantua Dabukke
NIM. 11602241004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Batu Retno usia 10-12 tahun yang berjumlah 42 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) Kelompok usia 10-12 tahun, (2) Bersedia mengikuti latihan dan menerima *treatment* sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB BATURETNO yang masih aktif latihan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Instrumen menggunakan instrumen tes menggiring bola dari Danny Mielke (2007: 8). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan t hitung $11,423 > t$ tabel 2,14 dan sig. $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 8,55%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan t hitung $9,843 > t$ tabel 2,14, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 9,63%. (3) Latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik

Kata kunci: *Ladder, Zig-zag, Menggiring Bola*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan Kelincahan dengan *Ladder* dan *Zig-zag* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 tahun “ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Rochmat wahab, M.Pd., MA yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or, Penasehat Akademik.
5. Bapak Herwin, M.Pd, sebagai Pembimbing skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah membimbing dan memberikan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKL 2011, terima kasih atas kebersamaannya..

8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih dan pengurus SSB BATURETNO yang telah memberikan ijin penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2015

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Teknik Dasar Menggiring Bola	10
3. Hakikat Latihan	16
4. Hakikat Kelincahan	18
5. Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola	22
6. Karakteristik Kelompok Umur 10-12 Tahun.....	23
7. Hakikat Sekolah Sepakbola.....	25
8. Profil SSB Baturetno.....	26
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	40
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	40
3. Hasil Analisis Data.....	42

B. Pembahasan	48
1. Peningkatan Menggiring Bola Kelompok Latihan <i>Ladder</i>	48
2. Peningkatan Menggiring Bola Kelompok Latihan <i>Zig-zag</i>	49
3. Perbedaan Menggiring Bola Kelompok A dengan Kelompok B.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	----

LAMPIRAN	57
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.	27
Tabel 2.	35
Tabel 3.	41
Tabel 4.	42
Tabel 5.	43
Tabel 6.	43
Tabel 7.	45
Tabel 8.	46
Tabel 9.	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	12
Gambar 2.	13
Gambar 3.	14
Gambar 4. ...	32
Gambar 5.	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Baturetno	59
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	60
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i>	62
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i>	64
Lampiran 6. Data Pembagian Kelompok Sampel	65
Lampiran 7. Hasil <i>Posttest</i>	67
Lampiran 8. Deskriptif Statistik	68
Lampiran 9. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Tes.....	71
Lampiran 10. Uji Normalitas	72
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	73
Lampiran 12. Uji t.....	74
Lampiran 13. Tabel t.....	76
Lampiran 14. Presensi Kehadiran.....	77
Lampiran 15. Keterangan Sesi Latihan <i>Ladder</i>	78
Lampiran 16. Keterangan Sesi Latihan <i>Zig-zag</i>	90
Lampiran 17. Dokumentasi	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepakbola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepakbola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut (Sucipto, 2007: 7), sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling ditunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya, dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya, menggunakan tendangan keras, kekuatan dan power sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola. Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai

bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*) (Herwin, 2004: 36). Untuk itulah pembelajaran dan latihan permainan sepakbola pada materi menggiring bola perlu mendapatkan porsi yang cukup. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan dalam sepakbola, dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas dan menghibur. Menurut Herwin (2004: 36), menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, hanya penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukuman.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menggiring bola adalah gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola di tanah sambil berlari. Sudah layak dan sepantasnya jika atlet sepakbola memiliki kelincahan dalam menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan bisa melakukan serangan balik. Pada bagian ini tidak semata-mata hanya membahas tentang latihan kelincahan,

tetapi bagaimana latihan kelincahan tersebut memiliki pengaruh terhadap penguasaan teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar di peroleh hasil latihan yang optimal. Latihan kelincahan yang akan dilatihkan diharapkan dapat memberikan peningkatan menggiring bola pada atlet. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Model latihan kelincahan antara lain *ladder*, lari *zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*. Metode *ladder* adalah lari dengan menggunakan kotak-kotak kecil yang di desain secara berurutan kedepan yang harus dilewati dengan cara berlari dengan kecil-kecil. Metode *zig-zag* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Pada cabang olahraga sepakbola pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari pada lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan latihan, tahapan bentuk latihan yang ada di sepakbola dimulai dari usia 10-12 tahun baru pada tahap multilateral, umur 13-

15 pada tahap spesialisasi, umur 18-24 tahun sudah pada prestasi puncak (Bompa, 1994: 36). Penanaman basis kondisi fisik sejak usia muda dengan porsi latihan yang cermat dan tepat akan menentukan kemampuan fisik pemain dikemudian hari. Usia muda merupakan periode potensial dalam perkembangan dan pertumbuhan fisik, apabila dalam masa pertumbuhan pemain tidak memperoleh latihan fisik yang tepat sesuai dengan perkembangan potensi fisiknya maka jangan berharap pemain tersebut akan mencapai kemampuan fisik yang maksimal dikemudian hari. Dalam melatih fisik anak-anak sebaiknya dosis latihan tidak boleh terlalu berat karena dapat menghambat pertumbuhan tinggi badan anak, jika menggunakan beban hanya menggunakan beban badannya sendiri. Pada masa pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun tetap diingat bahwa penggunaan beban yang terlampaui berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang menyebabkan jaringan *epipesis* terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti (Rusli Lutan, 2000: 50-51).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap SSB Baturetno antara lain SSB Baturetno belum begitu baik untuk latihan kelincahan dan model latihan serta bentuk latihan kelincahan belum ada, supaya pelatih punya acuan untuk melatih latihan kelincahan dengan bentuk ladder dan zig-zag. Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan eksperimen yang berjudul efektivitas latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap

kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun dalam permainan sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui efektivitas metode latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.
3. Kelincahan sangat diperlukan dalam pertandingan sepakbola karena perannya sangat tinggi dalam permainan.
4. Perlu penambahan bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan teknik dan kecepatan menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua masalah akan diteliti karena mengingat luas masalah dan keterbatasan yang ada pada peneliti. Permasalahan yang akan dibahas, dibatasi pada masalah efektivitas latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh peningkatan menggiring bola dengan menggunakan latihan *ladder*?
2. Apakah ada pengaruh peningkatan menggiring bola dengan menggunakan latihan *zig-zag*?
3. Efektif manakah antara latihan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.
2. Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.
3. Efektivitas antara latihan *ladder* dengan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya untuk peningkatan prestasi sepakbola dalam membahas peningkatan kemampuan menggiring bola atlet.

- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kelincahan kepada atlet di lingkungan SSB BATURETNO.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

- 1) Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan kelincahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola.
- 2) Sebagai referensi pelatih dalam memberikan bentuk latihan kelincahan dan menggiring bola untuk menghindari rasa kejenuhan atlet dalam latihan

b. Bagi Atlet

- 1) Pembetulan terhadap teknik menggiring bola yang salah sehingga kemampuan menggiring bola pada atlet akan meningkat.
- 2) Merangsang atlet untuk selalu aktif bergerak.

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1995: 103). Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobby (Subagyo dkk., 2010: 1). “Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto dkk., 2000:

7). Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto dkk., 2007: 7).

7). Tujuan utama dan paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi sosial, dan pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto dkk, 2007: 7).

2. Hakikat Teknik Dasar Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Teknik menggiring bola merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus menerus di permukaan tanah. Menurut Soekatamsi (1988: 158), menggiring bola diartikan “gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki menendang bola agar bergulir terus menerus di permukaan tanah. Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman dan lawan. Oleh karena

itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan situasi permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan.

Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik harus mempunyai kemampuan penguasaan bola yang baik, gerak tipu, kontrol bola yang baik dan kecepatan. Hal ini disebabkan karena pada prinsipnya dalam menggiring bola merupakan gabungan dari bermacam pola gerakan. Menurut Soedjono (1995: 61), ada empat kombinasi kemampuan dalam menggiring bola yakni: (1) kemampuan mengontrol bola, (2) kemampuan melakukan gerakan tipu, (3) kemampuan merubah arah, (4) kemampuan mengubah kecepatan.

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Prinsip-prinsip menggiring bola merupakan faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut meliputi penguasaan bola, irama langkah kaki, posisi badan, gerakan anggota badan dan pandangan mata. Menurut Soekatamsi (1994: 273), prinsip-prinsip menggiring bola adalah sebagai berikut: (1) bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, bola selalu terkontrol, (2) di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan, (3) bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri selalu mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak pernah

mengubah irama langkah kaki, (4) pada waktu menggiring bola, pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi teman, (5) badan agak condong ke depan.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (Herwin, 2004: 37). Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36). Menurut Sucipto dkk, (2000: 17), menyatakan bahwa pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Penguasaan teknik dasar mempunyai peran penting di dalam permainan. Pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik, akan mampu melaksanakan taktik permainan, maupun melaksanakan kerjasama tim yang baik. Akan tetapi apabila sebaliknya, yaitu pemain yang tidak menguasai teknik dasar yang baik, akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola apalagi melakukan taktik permainan maupun

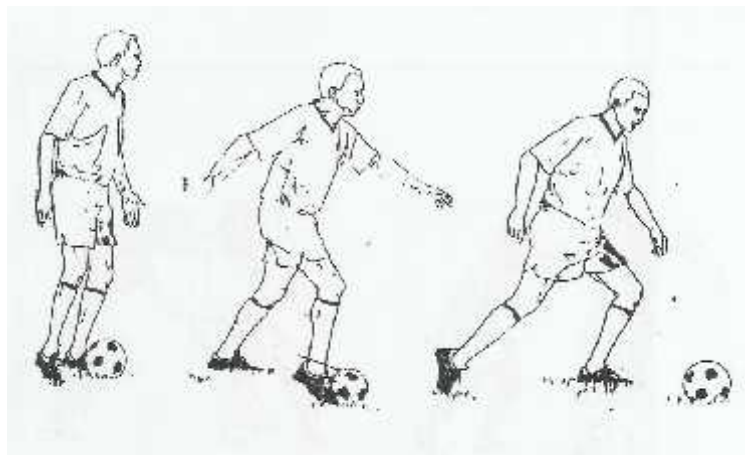
membaca strategi permainan lawan. Pada prinsipnya teknik dasar merupakan teknik awal yang berupa gerakan yang sederhana dan lebih mudah dari permainan yang sebenarnya.

Menurut Sucipto (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara yaitu:

Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Dalam bertujuan untuk melakukan gerakan tipu pada saat menggiring bola, mengubah arah dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan. Gerakan dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir kedepan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap ada dalam penguasaan.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Adapun gambar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat di bawah ini:

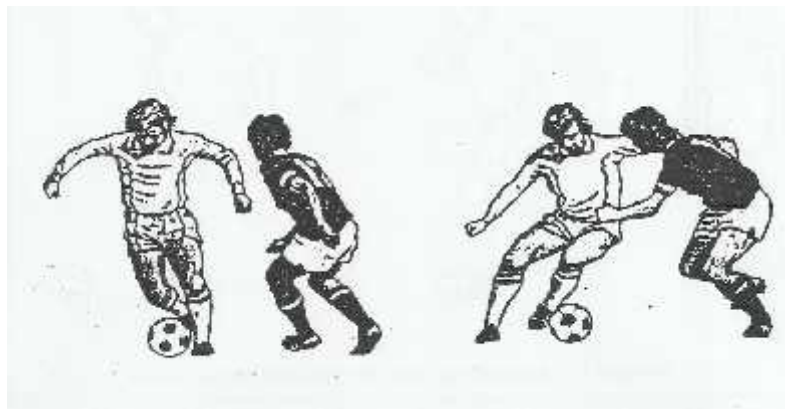


Gambar 1. Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Dalam (Sucipto, 2000: 29)

Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Luar bertujuan untuk melakukan gerakan tipu pada saat menggiring bola, mengubah arah dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan, melakukan gerakan *running with the ball* ketika berada dalam daerah bebas. Gerakan dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.

Adapun gambar menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dapat dilihat di bawah ini:



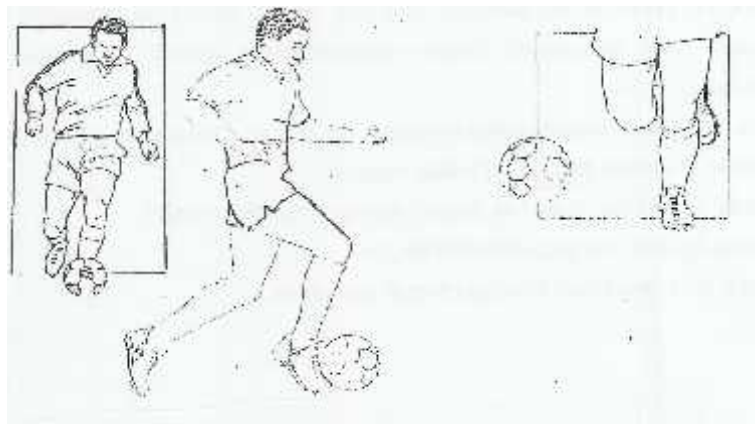
Gambar 2. Menggiring Bola menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sucipto dkk, 2000: 30)

Menggiring Bola menggunakan Punggung Kaki bertujuan untuk melakukan gerakan tipu pada saat menggiring bola, mengubah arah dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan, melakukan gerakan *running with the ball* ketika berada dalam daerah bebas. Gerakan dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dalam penguasaan.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Adapun gambar menggiring bola menggunakan punggung kaki dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 3. Menggiring Bola menggunakan Punggung Kaki
(Sucipto dkk, 2000: 31)

Menurut Sukatamsi (2001: 20), kegunaan teknik menggiring bola antara lain: 1) Untuk melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Herwin (2004: 36), cara menggiring bola adalah (1) menggiring menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan gerakan menggiring, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan, (2) sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan

bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya berupa *passing*, ataupun *shooting*.

Dalam usaha melewati lawan ketika dalam situasi menggiring bola, pemain dapat melakukan gerakan yang tak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerak kaki, badan, dan kepala. Gerakan tipu merupakan gerak yang penuh dengan kejutan yang bertujuan untuk mengelabui lawan. Gerak tipu banyak sekali macamnya dan terkadang sifatnya individu, sebab setiap pemain dapat membuat gerakan sendiri yang pada dasarnya gerakan-gerakan tersebut dilakukan dengan gerakan kaki dan dengan ayunan badan.

d. Manfaat Menggiring Bola

Dalam menggiring bola harus dilakukan pada saat yang tepat dan memberikan keuntungan bagi timnya. Menggiring bola akan mempunyai keuntungan, apabila dilakukan di daerah permainan lawan, karena menggiring bola mampu melewati pertahanan lawan dapat dijadikan kesempatan mencetak gol ke gawang lawan. Kegunaan menggiring bola antara lain : (1) untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan member bola umpan kepada teman dengan cepat, (3) untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman (Soekatamsi, 1994: 273).

3. Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto, 2010: 5-6). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan diartikan sebagai proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Dalam latihan yang ditekankan adalah proses atau berbagai cara yang digunakan untuk menjadikan atlet yang tadinya mempunyai kualitas yang biasa-biasa saja menjadi atlet yang bagus meliputi berbagai macam hal yang diperlukan dalam cabang olahraga

yang ditekuni. Selain itu, proses tersebut memerlukan waktu untuk mencapai hasil yang telah ditargetkan sejak awal. Dari pengertian tersebut dapat dijelaskan, penyempurnaan berarti meningkatkan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet ketingkat yang lebih baik.

Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2002 : 9). Komponen latihan merupakan hal penting dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu komponen latihan sebagai patokan yang menentukan untuk tercapai atau tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah dirancang dan dilaksanakan. Menurut Sukadiyanto (2002: 23), superkompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh ke arah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat. Dengan penentuan komponen latihan yang tepat diharapkan akan terjadi superkompensasi sesuai dengan program yang telah dirancang. Komponen-komponen latihan yang menentukan proses terjadinya superkompensasi antara lain: (1) intensitas, (2) volume, (3) *recovery*, (4) interval, (5) repetisi, (6) set, (7) seri atau sirkuit, (8) durasi, (9) densitas, (10) irama, (11) frekuensi, (12) sesi atau unit. Oleh karena itu pelatih harus menguasai komponen latihan sehingga

program latihan yang dirancang dan dilaksanakan dapat mencapai tujuan latihan. Harapan yang dicapai dari proses latihan yang dilaksanakan dapat menghasilkan atlet yang berkualitas.

4. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kata lincah sendiri berarti bergerak merubah arah atau berputar secara cepat. Kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2005: 84). Kelincahan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan kompleks (Soewarno Kr, 2001: 25). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain (Mochamad Sajoto, 1988: 55). Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Remmy Muchtar, 1992: 91). Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, umur, dan jenis kelamin. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya

cukup baik (Mochamad Sajoto, 1998: 9). Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol. Kelincahan juga tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berangkat dari berbagai pendapat tersebut kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain mendukung proses tersebut, dalam hal ini kelincahan terkait dengan sepakbola yaitu kemampuan untuk merubah arah gerak secara cepat sewaktu berlari khususnya dalam hal menggiring bola. Hal ini dapat terlihat pada saat seorang pemain mampu melepaskan diri dari kawalan pemain lawan, baik saat pemain membawa bola maupun pada saat mencari posisi pada saat menyerang.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Sedangkan, faktor eksternal berasal dari luar diri subjek dan tidak dapat dikontrol sendiri

oleh subjek. Menurut Suharno, 1982: 36), faktor-faktor penentu kelincahan adalah (1) koordinasi tinggi, (2) waktu, (3) penguasaan teknik, (4) cepat lambatnya gerakan, (5) kuat lemahnya suatu gerakan.

c. Hakikat Latihan *Ladder*

Latihan *ladder* merupakan salah satu latihan kelincahan paling populer untuk semua cabang olahraga, termasuk dalam olahraga sepakbola. Latihan ini menggunakan tangga berbahan lentur. Latihan ini berfungsi agar langkah lebih cepat saat melakukan teknik dalam menggiring bola, sehingga lawan sulit melakukan penetrasi, agar kontrol tubuh pemain lebih baik, sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika melompat, berlari dan saat menggiring bola, agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi saat *sprint* maupun saat menggiring bola. Kebanyakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dalam bentuk berlari, tetapi latihan *ladder* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan dalam bentuk lompatan dan berlari. Latihan *ladder* menggunakan otot-otot tungkai bawah meliputi (1) muskulus tibialis, (2) muskulus ekstensor, (3) otot kedang jempol (4) tendon arkiles, (5) otot ketul empuk kaki panjang berpangkal pada betis, (6) otot tulang kering belakang melekat pada kaki, (7) otot kedang jari, dan otot tungkai atas meliputi (1) otot abduktor, (2) muskulus ekstensor, (3) otot fleksor femoris. Latihan *ladder* memiliki tiga konsep aplikasi yaitu *jumping on ladder*, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan

memperkuat stabilitas lutut. *stepping on the ladder* berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut, *bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya.

Berlari dilintasan *ladder* membutuhkan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi dan koordinasi yang tinggi atau dengan kata lain dibutuhkan adaptasi neuromuscular karena saat bergerak dari kotak satu ke kotak lainnya atau gerakan yang kompleks dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini sangat efektif untuk melatih kemampuan atau skill dalam waktu bersamaan, karena dapat digabungkan dengan pola latihan yang diinginkan. Latihan *ladder* dengan mudah menempatkan pola latihan koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), kecepatan (*speed*), tenaga ledak (*explosive power*) kelincahan (*agility*), ketahanan kardiovaskuler, dan cardiopulmonal, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas dalam waktu bersamaan, tergantung mana yang akan di prioritaskan untuk gerakan dominan olahraga apapun.

d. Hakikat Latihan Zig-zag

Lari *zig-zag* adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang).

Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat. Menurut Harsono (1993: 14-15), lari *zig-zag* adalah lari yang hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali atlet harus berlari melalui beberapa titik. Menurut Remmy M (1992: 91), bentuk latihan lari *zig-zag* yaitu lari berbelok-belok secepat-cepatnya melewati rintangan dengan mengejar waktu yang sesingkat-singkatnya menempuh jarak tertentu. Latihan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari *zig-zag* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Dalam sepakbola lari *zig-zag* dapat dilihat pada saat seorang pemain menggiring bola berbelok-belok menghindari hadangan lawan tanpa kehilangan keseimbangan dan tanpa kehilangan penguasaan bola.

5. Hubungan Kelincahan dengan Menggiring Bola

Hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah gerak secara cepat sewaktu berlari khususnya pada saat menggiring bola. Dalam sepakbola kelincahan yang dimaksud adalah kemampuan seorang pemain untuk melepaskan diri dari kawalan pemain lawan dengan cepat khususnya dalam menggiring bola sehingga pemain lawan tidak bisa mengikuti, merebut, baik saat membawa bola maupun saat mencari posisi dalam menyerang. Sedangkan menggiring

bola diartikan “gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki menendang bola agar bergulir terus menerus di permukaan tanah” (Soekatamsi, 1988: 158).

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan (Herwin, 2004: 36). Dari pendapat di atas, bahwa seseorang yang kelincahannya baik maka dapat menggiring bola dengan lebih baik. Dengan demikian seseorang yang menggiring bola kurang jika diberikan latihan kelincahan akan meningkatkan kelincahannya dalam menggiring bola. Dalam hal ini latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola terkait dengan sepakbola.

6. Karakteristik Kelompok Umur 10-12 Tahun

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sekresi *hormone totosteron* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita”. Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Prestasi olahraga tidak luput dari proses pembibitan dan pembinaan anak dari usia dini. Dalam memberikan latihan pada anak, pelatih perlu memahami dan mengetahui apa dan bagaimana karakteristik anak. Ditegaskannya lagi oleh Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi

serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat”. Disini akan dibahas bagaimana karakteristik anak usia 10-12 tahun, karena dengan memahami dan mengetahui karakteristik setiap anak, pelatih akan lebih mudah dalam mengarahkan anak pada setiap sesi latihan. Anak usia 10-12 tahun merupakan masa dimana mereka baru menginjak bangku sekolah dasar. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak.

Pada masa ini anak akan mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada awal kanak-kanak. Masa anak-anak merupakan masa sangat baik untuk olahraga, karena pada masa ini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktifitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada dalam diri seseorang yang didasari pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan. Dalam penekanan latihan pada anak usia seperti ini haruslah senang dan gembira dalam berinteraksi dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Unsur senang dan gembira ini sangat penting dimunculkan dalam proses latihan terutama untuk kelompok usia 10-12 tahun. Menurut Rusli Ibrahim (2001: 29),

bahwa unsur kegembiraan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran termasuk dalam pembelajaran gerak.

Menurut Timo S. Scheunemann (2014: 60), pada tingkat ini, susunan pelatihan (bukan materi latihan) sudah mirip dengan pemain yang lebih tua. Bagian terpenting latihan adalah yang bersifat teknis. Sangat baik dalam usia ini mengembangkan teknik dan pengertian akan taktik dasar. Kemampuan anak-anak untuk mengatasi masalah akan berkembang dengan pesat. Maka pemain harus mulai diajarkan taktik dasar yang dinamis. Pada tingkat ini, pemain ada pada masa pra puber dan memiliki masalah keterbatasan fisik terutama pada kekuatan dan ketahanannya. Latihan fisik yang diberikan hanya sebatas kecepatan dengan bola, kelincahan dan koordinasi.

7. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola menurut Josef Sneyers (1989: 24), adalah bentuk pendidikan yang memperkenalkan keseluruhan olahraga sepakbola dengan cara mendidik kepada siswa yang berusia muda, lembaga yang memberikan pengetahuan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mengenai cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola.

Sekolah sepakbola adalah suatu sarana untuk pembinaan sepakbola. Menurut Pedoman Dasar PSSI tahun 2004 dalam pasal 35 ayat 1 dan 2 bahwa sekolah sepakbola adalah:

- a. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepakbola usia muda dilakukan melalui sekolah sepakbola secara mandiri di bawah pembinaan Pengurus Cabang dan dikoordinasikan oleh Pengurus Dasar PSSI.
- b. Sekolah sepakbola dapat pula dibentuk oleh Klub Sepakbola (www.pssi-football.com).

Di kabupaten Bantul banyak bermunculan sekolah sepakbola yang mengundang reaksi positif dari masyarakat untuk ikut dalam sekolah sepakbola. Salah satunya adalah Sekolah Sepakbola Baturetno yang bertujuan untuk mencari siswa yang berbakat dan membina agar kelak memiliki prestasi yang tinggi. Tentunya tujuan ini harus didukung oleh kualitas layanan yang diberikan oleh Sekolah Sepakbola Baturetno, seperti pemberian latihan yang baik, fasilitas yang lengkap, sarana prasarana yang cukup memadai dan bakat yang dimiliki oleh siswa itu sendiri.

8. Profil SSB Baturetno

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/ mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah menjadi wadah dan menjaring minat dan bakat anak dalam bermain sepakbola.

Sekolah sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 26 Juli 2003, dengan pendirinya Sambudiana, Sarjoko, Joko Suyono, Suniadi. Sejak didirikan hingga saat ini SSB Baturetno beralamatkan di jalan Wiyoro lor,

Baturetno, Banguntapan, Bantul. SSB Baturetno memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya: Andri Jatmiko, Sambudiyana, Suniyadi, Yahanes Wijaya, Gilang, Ivan, Diky, Florentius Feri, Arifin, Anggit, Setiawan, dan Tony Sudarsono. Setiap siswa SSB Baturetno dikenakan biaya latihan Rp.10.000,- setiap latihannya. Biaya tersebut dipergunakan sebagai penyediaan, perbaikan, dan biaya transportasi bagi pelatih.

SSB Baturetno memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/ perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya:

1. Usia 8-10 tahun : 35 siswa
2. Usia 10-12 tahun : 42 siswa
3. Usia 12-14 tahun : 46 siswa
4. Usia 14-15 tahun : 40 siswa
5. Usia 16-17 tahun : 40 siswa
6. Usia 17 – Senior : 20 siswa

Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa SSB Baturetno, sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal latihan siswa SSB Baturetno

Kelompok Umur	Hari/ Waktu		
	Selasa	Kamis	Minggu
Usia 8-10 tahun	15.00-17.00 WIB	15.00-17.00 WIB	07.00-09.00 WIB
Usia 10-12 tahun	15.00-17.00 WIB	15.00-17.00 WIB	07.00-09.00 WIB
Usia 12-14 tahun	15.00-17.00 WIB	15.00-17.00 WIB	07.00-09.00 WIB
Usia 14-15 tahun	15.00-17.00 WIB	15.00-17.00 WIB	07.00-09.00 WIB
Usia 16-17 tahun	15.00-17.00 WIB	15.00-17.00 WIB	07.00-09.00 WIB
Usia 17-Senior	15.00-17.00 WIB	15.00-17.00 WIB	07.00-09.00 WIB

Beberapa prestasi yang telah diraih oleh SSB Baturetno, diantaranya: menjadi juara II pada turnamen Gelora Cup tahun 1992, juara II Atmajaya Cup tahun 1992, dan juara I kompetisi se-Bantul tahun 2005, juara I dan II kompetisi se-Bantul tahun 2008.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan:

1. Resha Rafsanjani Prihawan (2009). “Pengaruh latihan model terpadu terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 tahun”. Hasil penelitian membuktikan bahwa keterampilan menggiring siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 tahun setelah diberikan perlakuan model terpadu mengalami peningkatan (berpengaruh).
2. Suparidjan (2010). “Pengaruh latihan teknik menggunakan bola terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 10-12 tahun di SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan teknik menggunakan bola memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 10-12 tahun di Sekolah Sepakbola SELABORA Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Sepakbola adalah permainan beregu yang memiliki berbagai macam teknik dasar, salah satunya ialah menggiring bola. Salah satu komponen biomotor yang penting dalam cabang olahraga sepakbola adalah kelincahan. Tujuan bermain sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk menjadi pemenang. Kelincahan merupakan salah satu unsur yang mendukung permainan. Karena dengan memiliki

kelincahan yang baik seorang pemain mampu lepas dari kawalan pemain lawan dan membuka ruang untuk menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol.

1. Pengaruh latihan *ladder* terhadap kemampuan menggiring bola

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36). Latihan *ladder* adalah lari dengan menggunakan kotak-kotak kecil yang di desain secara berurutan kedepan yang harus dilewati dengan cara berlari dengan kecil-kecil. Dalam hal ini latihan *ladder* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola terkait dengan sepakbola.

2. Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola

Latihan lari *zig-zag* adalah bentuk latihan lari berbelok-belok mengikuti cones. Latihan lari *zig-zag* merupakan salah satu bentuk latihan yang jika dilatihkan dapat meningkatkan kelincahan. Menurut Siswantoyo (2003: 18), latihan lari *zig-zag* berpengaruh terhadap tingkat kelincahan. Dalam sepakbola sendiri bentuk latihan *zig-zag* sangat mendukung atlet dalam hal kelincahan baik dengan bola maupun tanpa bola. Pada penelitian ini latihan *zig-zag* yang dilatihkan nantinya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menggiring bola.

3. Perbedaan latihan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola

Dalam penelitian efektivitas latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, peneliti beranggapan latihan *zig-zag* lebih efektif daripada latihan *ladder* terhadap kemampuan menggiring bola karena instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah tes menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton yang lebih banyak menggunakan unsur lari *zig-zag*.

Kelincahan merupakan kemampuan seorang mengubah arah dan posisi dalam waktu secepat mungkin. Kelincahan yang dimaksud disini adalah kemampuan seseorang dalam menggiring bola dengan cepat dan dapat merubah arah dan posisi serta lepas dari kawalan pemain lawan tanpa kehilangan bola. Banyak model latihan kelincahan yang dilatihkan untuk melatih kemampuan individual atlet. Karena terlalu banyak model latihan tersebut, banyak pelatih bingung memilih model latihan yang sesuai untuk dilatihkan. Hal ini akan menjadi salah satu masalah yang dapat menghambat dalam pencapaian prestasi maksimal. Berdasarkan pengertian di atas dirasa perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.

D. Hipotesis Penelitian

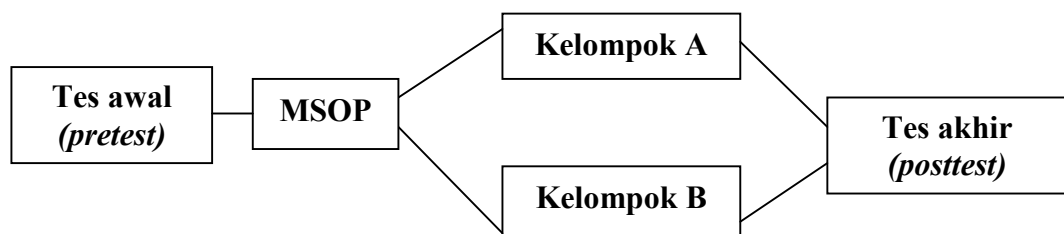
Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.
3. Latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen, dimana penelitian ini membahas tentang hubungan sebab akibat dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu metode latihan *ladder* dan *zig-zag*. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola atlet. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola atlet setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 4. *Two Group Pretest-Posttest Design*
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

MSOP: *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A dengan latihan *ladder*

Kelompok B dengan latihan *zig-zag*

Tes Awal: menggiring bola

Tes Akhir: menggiring bola *treatment* 16 kali pertemuan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB BATURETNO. Adapun waktu pelaksanaannya dari bulan Februari sampai Maret 2015, jadwal latihan hari Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yaitu latihan *ladder* dan latihan *zig-zag*. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *ladder* adalah lari dan lompat melewati kotak-kotak yang di desain seperti anak tangga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot.
2. Latihan *zig-zag* adalah lari berbelok-belok menghindari rintangan baik itu dengan cones atau pancang. Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok-belok dengan tujuan meningkatkan kecepatan lari dan mengubah-ubah kecepatan lari.
3. Menggiring Bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam penelitian ini tes untuk menggiring bola akan diukur menggunakan instrumen *Dribbling Bobby Charlton* yang

dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Danny Mielke, 2007: 8).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Batu Retno usia 10-12 tahun yang berjumlah 42 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2007: 56), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 orang siswa SSB BATURETNO. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu, yaitu:

- a. Kelompok usia 10-12 tahun
- b. Bersedia mengikuti latihan dan menerima *treatment* sebanyak 16 kali
- c. Terdaftar sebagai siswa SSB BATURETNO yang masih aktif latihan

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*)

dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 15 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *ladder* dan Kelompok B diberi perlakuan latihan *zig-zag*.

Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

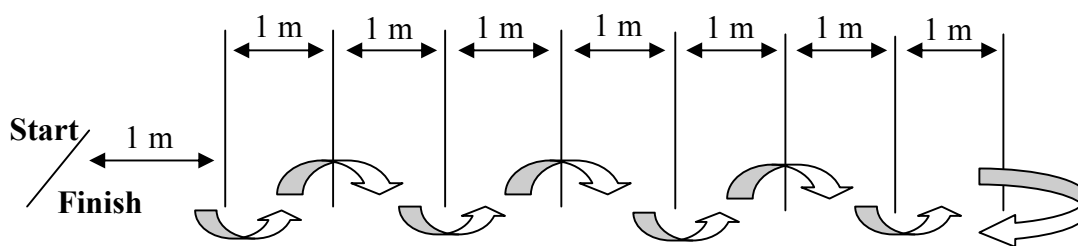
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). (Suparidjan, 2010: 34-35), instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton. Hasil penelitian dengan instrumen *dribbling* Bobby Charlton menunjukkan validitas

dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864 dengan cara perhitungan SPSS 16.

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang besi 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepakbola, (g) meteran.
2. Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba
3. Pelaksanaan:
 - a. Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis *start*)
 - b. Jarak garis *start* dengan pancang pertama adalah 1 meter,
 - c. Jarak antar pancang pertama, kedua, dan seterusnya adalah 1 meter.
 - d. Pemain bersiap di posisi *start*.
 - e. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis *finish*.
 - f. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - g. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis *finish*.
 - h. Bola dihentikan tepat di garis *finish* ketika testi sampai di garis finish.
 - i. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
 - j. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 5. Instrumen *Dribbling Bobby Charlton*

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians ini apakah *sampel* yang di ambil dari populasi yang sama homogen atau tidak. Menurut Sugiyono (2010: 140) jika rumus yang di pilih untuk pengujian hipotesis menggunakan t-test maka perlu di uji dahulu varians kedua *sample* homogen atau tidak. Pengujian homogenitas sampel menggunakan uji F, yaitu dengan menguji perbandingan varians terbesar dengan varians terkecil dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

Sumber: Sugiyono (2010: 140)

Berdasarkan hasil perhitungan kemudian di konsultasikan dengan tabel F, jika F_h lebih kecil dari F_t ($F_h < F_t$), berarti H_0 yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varians homogen. Dan sebaliknya jika F_h lebih besar dari F_t ($F_h > F_t$), berarti H_a yang menyatakan bahwa antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama di tolak sehingga dengan kata lain kedua varians tidak homogen. Taraf signifikan yang di kehendaki 5% dengan $F_{tabel} = n$ terbesar -1 (pembilang) dan n terkecil - 1 (penyebut).

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel,

maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

Hipotesis penelitian yang akan di uji:

- a. H_a : Ada pengaruh signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

- b. H_a : Ada pengaruh signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

H_0 : Tidak ada pengaruh signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

- c. H_a : Latihan *zig-zag* lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

H_0 : Latihan *zig-zag* tidak lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Batu Retno usia 10-12 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2015 pengambilan data *pre-test*, diakhiri pada tanggal 26 Maret 2015 pengambilan data *post-test*, dan untuk program latihan dilakukan 16 kali tatap muka dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengumpulan data *pretest* dan *posttest* menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton. Pelaksanaan tes yaitu setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik. Berdasarkan data *pretest* diperoleh hasil validitas dan reliabilitas sebesar, validitas 0,835 dan reliabilitas 0,612. Hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun melalui latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* dideskripsikan sebagai berikut:

a. Pretest dan Posttest Menggiring Bola Kelompok Ladder

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pretest* nilai minimal = 15,81, nilai maksimal = 18,69, rata-rata = 17,29, simpang baku = 0,95, sedangkan

untuk *posttest* nilai minimal = 15,27, nilai maksimal = 16,77, rata-rata = 15,82, simpang baku = 0,55. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola Kelompok A

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	15,81	15,33	0.48
2	16,12	15,27	0.85
3	16,25	15,30	0.95
4	16,34	15,29	1.05
5	16,50	15,27	1.23
6	16,90	15,43	1.47
7	17,16	15,50	1.66
8	17,35	15,70	1.65
9	17,40	15,85	1.55
10	17,93	15,87	2.06
11	17,97	16,77	1.2
12	18,19	16,13	2.06
13	18,20	16,17	2.03
14	18,59	16,62	1.97
15	18,69	16,73	1.96
Mean	17,2933	15,8153	1,4780
SD	,94537	,55146	,50112
Minimal	15,81	15,27	,48
Maksimal	18,69	16,77	2,06

b. *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola Kelompok Zig-zag

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pretest* nilai minimal = 15,94, nilai maksimal = 19,00, rata-rata = 17,20, dengan simpang baku = 0,95, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 15,12, nilai maksimal = 16,49,

rata-rata = 15,64, simpang baku = 0,47. Hasil selengkapnya pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola Kelompok B

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	15,94	15,12	0,82
2	16,06	15,25	0,81
3	16,29	15,30	0,99
4	16,31	15,39	0,92
5	16,59	15,25	1,34
6	16,75	15,39	1,36
7	17,25	15,50	1,75
8	17,28	16,05	1,23
9	17,41	15,37	2,04
10	17,87	15,45	2,42
11	18,00	15,26	2,74
12	18,06	16,38	1,68
13	18,31	15,99	2,32
14	18,41	16,35	2,06
15	19,00	16,49	2,51
Mean	17,3020	15,6360	1,6660
SD	,95408	,47455	,65555
Minimal	15,94	15,12	,81
Maksimal	19,00	16,49	2,74

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan

bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok <i>Ladder</i>	0,890	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok <i>Ladder</i>	0,697	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok <i>Zig-zag</i>	0,975	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok <i>Zig-zag</i>	0,192	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 75.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	28	0,983	Homogen
<i>Posttest</i>	1	28	0,609	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik

parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 76.

b. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Tes

Pengumpulan data *pretest* dan *posttest* menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton. Pelaksanaan tes yaitu setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik. Berdasarkan data *pretest* diperoleh hasil validitas dan reliabilitas sebesar, validitas 0,835 dan reliabilitas 0,612. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 74.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola Kelompok Latihan *Ladder*

Hipotesis yang pertama berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *ladder* memberikan pengaruh terhadap peningkatan menggiring bola atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Menggiring Bola Kelompok Latihan *Ladder*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	17,293	11,423	2,14	0,000	1,478	8,55%
<i>Posttest</i>	15,815					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 11,423 dan t tabel 2,14 (df 14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $11,423 > t \text{ tabel } 2,14$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun”. diterima. Artinya latihan *ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun. Dari data *pretest* memiliki rerata 17,293 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 15,815 detik. Besarnya peningkatan kemampuan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,478 detik dengan kenaikan persentase sebesar 8,55%.

2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola Kelompok Latihan *Zig-zag*

Hipotesis yang pertama berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis

menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *zig-zag* memberikan pengaruh terhadap peningkatan menggiring bola atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Menggiring Bola Kelompok Latihan *Zig-zag*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	17,302	9,843	2,14	0,000	1,666	9,63%
<i>Posttest</i>	15,636					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 9,843 dan t tabel 2,14 (df 14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 9,843 $> t$ tabel 2,14, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun”. diterima. Artinya latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun. Dari data *pretest* memiliki rerata 17,302 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 15,636 detik. Besarnya peningkatan kemampuan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,666 detik dengan kenaikan persentase sebesar 9,63%.

3) Perbandingan *Posttest* Menggiring Bola Kelompok *Ladder* dengan Kelompok *Zig-zag*

Independent Sampel t test digunakan untuk menguji hipotesis yang ketiga yang berbunyi "Latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun", dapat diketahui melalui *posttest* antara kelompok latihan *ladder* dengan kelompok latihan *zig-zag*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 77.

Tabel 9. Uji t Kelompok *Ladder* dengan Kelompok *Zig-zag*

Kelompok	Rata-rata	%	t-test for Equality of means			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Latihan <i>Ladder</i>	15,815	8,55%	0,955	2,05	0,348	0,1933
Latihan <i>Zig-zag</i>	15,636	9,63%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 0,955 dan t-tabel ($df = 28$) = 2,05, besarnya nilai signifikansi p 0,955. Karena t hitung $0,955 < t \text{ tabel} = 2,05$ dan sig. $0,955 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *ladder* dengan *posttest* kelompok *zig-zag*.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok *ladder* lebih baik daripada kelompok *zig-zag*, dan rata-rata *posttest* kelompok *ladder* sebesar 15,815 detik, dan kelompok *zig-zag* sebesar 15,636 detik, dengan selisish rata-rata sebesar 0,1933 detik. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap

peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun setelah mengikuti latihan *ladder* dan *zig-zag* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Peningkatan Menggiring Bola Kelompok Latihan *Ladder*

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan $t_{hitung} 11,423 > t_{tabel} 2,14$ dan $sig. 0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 8,55%. Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36). Latihan *ladder* adalah lari dengan menggunakan kotak-kotak kecil yang di desain secara berurutan kedepan yang harus dilewati dengan cara berlari dengan kecil-kecil. Dalam hal ini latihan *ladder* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola terkait dengan sepakbola. Latihan *ladder* memiliki tiga konsep aplikasi yaitu *jumping on ladder*, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan memperkuat stabilitas lutut. *stepping on the ladder*

berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut, *bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya.

2. Peningkatan Menggiring Bola Kelompok Latihan *Zig-zag*

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa latihan latihan *random practice* terhadap keberhasilan *medium shoot*, dengan t hitung $9.800 > t$ tabel 2.20 dan $\text{sig. } 0.000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 40.88% . Peningkatan kemampuan kelincahan dengan menggunakan latihan *Zig-zag* lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *zig-zag* dilakukan dengan benar dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang akan diujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih,. Latihan *zig-zag* juga berguna untuk mengatasi kebosanan (*boredom*). Bentuk latihan *zig-zag* yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan kelincahan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag* banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar, *jogging* dan jalan. Gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam sepakbola misalnya: gerakan berkelit, merubah arah, *jogging* dan lain sebagainya. Selain itu juga para pemain tunas muda pada saat mengikuti latihan *zig-zag* sangat

menyukai bentuk latihan tersebut. Latihan *zig-zag* dapat mengurangi kebosanan pada diri pemain tunas muda pada saat latihan.

Menurut Siswantoyo (2003: 18), latihan lari *zig-zag* berpengaruh terhadap tingkat kelincahan. Dalam sepakbola sendiri bentuk latihan *zig-zag* sangat mendukung atlet dalam hal kelincahan baik dengan bola maupun tanpa bola. Pada penelitian ini latihan *zig-zag* yang dilatihkan nantinya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menggiring bola.

3. Perbedaan Menggiring Bola Kelompok A dengan Kelompok B

Berdasarkan hasil uji t, menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik. Lari *zig-zag* adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang). Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah gerak secara cepat sewaktu berlari khususnya pada saat menggiring bola. Dalam sepakbola kelincahan yang dimaksud adalah kemampuan seorang pemain untuk melepaskan diri dari kawalan pemain lawan dengan cepat khususnya dalam menggiring bola sehingga pemain lawan tidak bisa mengikuti, merebut, baik saat membawa bola maupun saat mencari posisi dalam menyerang. Sedangkan menggiring bola

diartikan “gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki menendang bola agar bergulir terus menerus di permukaan tanah” (Soekatamsi, 1988: 158).

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan (Herwin, 2004: 36). Dari pendapat diatas, bahwa seseorang yang kelincahannya baik maka dapat menggiring bola dengan lebih baik. Dengan demikian seseorang yang menggiring bola kurang jika diberikan latihan kelincahan akan meningkatkan kelincahannya dalam menggiring bola. Dalam hal ini latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola terkait dengan sepakbola

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan t hitung $11,423 > t$ tabel $2,14$ dan $\text{sig. } 0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar $8,55\%$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan t hitung $9,843 > t$ tabel $2,14$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar $9,63\%$.
3. Latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar $0,1933$ detik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan *ladder* dan latihan *zig-zag* mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun, maka latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan menggiring bola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa SSB BATURETNO usia 10-12 tahun agar terus berusaha meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih SSB BATURETNO, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

3. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.


DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbut.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Clive Gifford. (2002). *Ketrampilan Sepak Bola*. Klaten : Erlangga.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Depdikbud. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov-Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1986). *Ilmu Coaching*. Jakarta : PIO KONI Pusat.
- Herwin. (2004). *Teknik Dasar Bermain Bola*. Diklat. Yogyakarta : FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Rumah Indonesia.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). *Pengaruh Latihan Model Terpadu Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun*. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Ibrahim. (2001). *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Setyo Nugroho. (1997). *Penelitian Eksperimental Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Draf Materi Perkuliahan*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.

- Soedjono. (1995). *Sepakbola Usia Dini*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soewarno, Kr. (2001). *SEPAKBOLA Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta :Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Suparidjan. (2010). *Pengaruh Latihan Teknik Menggunakan Bola Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Di SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metodelogi Research I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- _____. (2000). *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.
- Tohar. (2002). *Ilmu Kepelatihan*. Semarang : FIK UNNES

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.0274 512092 jow 255

Nomor : 087/IIN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Fks
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian
11 Februari 2015

Yth. : Pengelola SSB BATU RETNO BANTUL
Bantul, Yogyakarta


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon bimbingan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Andri Hermantus Dabukke
NIM : 11602241004
Program Studi : Pendidikan Kepelestarian Olahraga (PKO)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2015
Tempat/obyek : SSB BATU RETNO, BANTUL
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB BATU RETNO Usia 10-12 Tahun

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Agus Sudarso, M.S.
NIP. 19620824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing TAs
3. Mahasiswa yhs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Baturetno



SEKOLAH SEPAKBOLA BATU RETNO
(SSB BATU RETNO)
Sekretariat:
Tepusanti Wiyono
(Jl. Wicoro Baturetno), Baturetno, Bantul, Yogyakarta, Indonesia
SEKOLAH SEPAKBOLA Baturetno Telp. 0823 486 2271 / 0856 262 4900 / 0858 7995 4020

SURAT KETERANGAN
Nomor: 045/SSB. BATU RETNO/X/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Umum SSB BATU RETNO, menerangkan bahwa :

Nama	: Andri Bermantua Dahukika
Nim	: 11602241004
Program Studi	: PKL/ PKO

Mahasiswa tersebut telah mengadakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi dari tanggal 15 Februari s/d 26 Maret 2015 dengan judul:

"EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN DENGAN *LADDER* DAN *ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGHIRING BOLA SISWA SSB BATU RETNO USIA 10-12 TAHUN"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 April 2015
a.n. Ketua Umum
Sekretaris Umum SSB BATU RETNO


SUNIYADI

Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

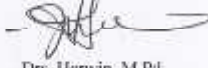
Dengan Hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nama : Andri Bermantua Dabukke
Nim : 11602241004
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* sesi latihan skripsi saya dengan judul "Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan *Ladder* Dan *Zig-zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun".

Besar harapan saya terpenuhinya permohonan ini, atas terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Januari 2015

Mengetahui,

Pembimbing

Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

Hormat-Saya

Andri Bermantua Dabukke
NIM. 11602241004

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 1 Bundel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Nawan Primasoni, S.Pd, Kor. M.Or
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Andri Bermantua Dabukke
Nim : 11602241004
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* sesi latihan skripsi saya dengan judul "Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan *Ladder* Dan *Zig-zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun".

Besar harapan saya terpenuhinya permohonan ini, atas terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Januari 2015

Mengetahui,

Pembimbing


Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

Hormat Saya


Andri Bermantua Dabukke
NIM. 11602241004

Lampiran 4. Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN <i>EXPERT JUDGMENT</i> SESI LATIHAN	
Yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP	: 19621010 198812 1 001
Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian saudara:	
Nama	: Andri Bermantua Dabukke
NIM	: 11602241004
Jurusan/prodi	: PKL/PKO
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan <i>Ladder</i> dan <i>Zig-zag</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB BATURETNO Usia 10-12 Tahun.
Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.	
Yogyakarta, Februari 2015	
<i>Expert Judgment</i>	
	
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. NIP. 19621010 198812 1 001	

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGMENT* SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd, Kor. M.Or

NIP : 19840521 200812 1 001

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian saudara:

Nama : Andri Bermantua Dabukke

NIM : 11602241004

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan *Ladder* dan *Zig-zag* Terhadap
Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSR BATURETNO Usia 10-12
Tahun.

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, Februari 2015

Expert Judgment



Nawan Primasoni, S.Pd, Kor. M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

Lampiran 5. Data *Pretest*

No	Nama	Hasil Menggiring Bola		Nilai Terbaik
		Ke 1	Ke 2	
1	Rangga	16.06	17.66	16.06
2	Didi	16.16	15.81	15.81
3	Satria	16.75	15.88	16.75
4	Rajah	16.81	15.94	15.94
5	Trio Aryo	17.67	16.12	16.12
6	Abi	16.81	16.25	16.25
7	Ginangjar	16.63	16.29	16.29
8	Rendi	16.31	16.35	16.31
9	Dimas	17.16	16.34	16.34
10	Adib	16.50	16.78	16.50
11	Andika	17.07	16.59	16.59
12	Rakha	17.16	16.84	17.16
13	Alim	16.90	18.34	16.90
14	Diva	17.25	19.06	17.25
15	Ahmad Hidayat	17.28	18.84	17.28
16	Riko	18.69	17.35	17.35
17	Bimo	17.40	17.50	17.40
18	Budi	17.41	18.16	17.41
19	Adriansyah	20.34	17.87	17.87
20	Saudiq	18.88	17.93	17.93
21	Zulfikar	18.63	17.97	17.97
22	Awang	19.00	18.00	18.00
23	Fiko	18.06	18.16	18.06
24	Jesa	18.19	18.56	18.19
25	Akbar	19.72	18.20	18.20
26	Lutfi	18.31	18.53	18.31
27	Mahendra	18.65	18.41	18.41
28	Rivaldo	18.59	19.00	18.59
29	Rafli Andika	20.31	18.69	18.69
30	Japangga	20.35	19.00	19.00

Lampiran 6. Data Pembagian Kelompok Sampel

No	Nama	Kelompok	Nilai Terbaik
1	Didi	A	15.81
2	Rajah	B	15.94
3	Rangga	B	16.06
4	Trio Aryo	A	16.12
5	Abi	A	16.25
6	Ginangjar	B	16.29
7	Rendi	B	16.31
8	Dimas	A	16.34
9	Adib	A	16.50
10	Andika	B	16.59
11	Satria	B	16.75
12	Alim	A	16.90
13	Rakha	A	17.16
14	Diva	B	17.25
15	Ahmad Hidayat	B	17.28
16	Riko	A	17.35
17	Bimo	A	17.40
18	Budi	B	17.41
19	Adriansyah	B	17.87
20	Saudiq	A	17.93
21	Zulfikar	A	17.97
22	Awang	B	18.00
23	Fiko	B	18.06
24	Jesa	A	18.19
25	Akbar	A	18.20
26	Lutfi	B	18.31
27	Mahendra	B	18.41
28	Rivaldo	A	18.59
29	Rafli Andika	A	18.69
30	Japangga	B	19.00

**DAFTAR KELOMPOK *LADDER* DAN
KELOMPOK *ZIG-ZAG***
Berdasarkan Hasil *Pretest* dari Tiap-tiap Kelompok

No	No. Tes	Nama Kekompok <i>Ladder</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kekompok <i>Zig-Zag</i>	Hasil
1	1	Didi	15.81	1	2	Rajah	15.94
2	4	Trio Aryo	16.12	2	3	Rangga	16.06
3	5	Abi	16.25	3	6	Ginangjar	16.29
4	8	Dimas	16.34	4	7	Rendi	16.31
5	9	Adib	16.50	5	10	Andika	16.59
6	12	Alim	16.90	6	11	Satria	16.75
7	13	Rakha	17.16	7	14	Diva	17.25
8	16	Riko	17.35	8	15	Ahmad Hidayat	17.28
9	17	Bimo	17.40	9	18	Budi	17.41
10	20	Saudiq	17.93	10	19	Adriansyah	17.87
11	21	Zulfikar	17.97	11	22	Awang	18.00
12	24	Jesa	18.19	12	23	Fiko	18.06
13	25	Akbar	18.20	13	26	Lutfi	18.31
14	28	Rivaldo	18.59	14	27	Mahendra	18.41
15	29	Rafli Andika	18.69	15	30	Japangga	19.00

Lampiran 7. Hasil *Posttest* Kelompok *Ladder* dan Kelompok *Zig-zag*

Daftar *Posttest* Menggiring Bola Kelompok *Ladder*

No	Nama	<i>Posttest</i> Menggiring Bola		Nilai Tertinggi
		Ke 1	Ke 2	
1	Didi	15.33	15.79	15.33
2	Trio Aryo	15.27	15.50	15.27
3	Abi	15.30	16.00	15.30
4	Dimas	15.70	15.29	15.29
5	Adib	15.99	15.27	15.27
6	Alim	15.43	15.54	15.43
7	Rakha	15.50	15.88	15.50
8	Riko	16.04	15.70	15.70
9	Bimo	16.15	15.85	15.85
10	Saudiq	16.03	15.87	15.87
11	Zulfikar	16.77	16.85	16.77
12	Jesa	16.43	16.13	16.13
13	Akbar	16.17	16.35	16.17
14	Rivaldo	16.62	16.89	16.62
15	Rafli Andika	16.99	16.73	16.73

Daftar *Posttest* Menggiring Bola Kelompok *Zig-zag*

No	Nama	<i>Posttest Passing Bawah</i>		Nilai Tertinggi
		Ke 1	Ke 2	
1	Rajah	15.12	15.25	15.12
2	Rangga	15.25	15.35	15.25
3	Ginanjari	15.30	15.37	15.30
4	Rendi	15.43	15.39	15.39
5	Andika	15.38	15.25	15.25
6	Satria	15.39	15.42	15.39
7	Diva	15.50	15.57	15.50
8	Ahmad Hidayat	16.10	16.05	16.05
9	Budi	15.46	15.37	15.37
10	Adriansyah	15.57	15.45	15.45
11	Awang	15.26	15.32	15.26
12	Fiko	16.43	16.38	16.38
13	Lutfi	15.99	16.08	15.99
14	Mahendra	16.35	16.43	16.35
15	Japangga	16.51	16.49	16.49

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest Kelompok Ladder	Posttest Kelompok Ladder	Pretest Kelompok Zig- zag	Posttest Kelompok Zig- zag
N Valid	15	15	15	15
Missing	0	0	0	0
Mean	17.2933	15.8153	17.3020	15.6360
Median	17.3500	15.7000	17.2800	15.3900
Mode	15.81 ^a	15.27	15.94 ^a	15.25 ^a
Std. Deviation	.94537	.55146	.95408	.47455
Minimum	15.81	15.27	15.94	15.12
Maximum	18.69	16.77	19.00	16.49
Sum	259.40	237.23	259.53	234.54

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok Ladder

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15.81	1	6.7	6.7	6.7
16.12	1	6.7	6.7	13.3
16.25	1	6.7	6.7	20.0
16.34	1	6.7	6.7	26.7
16.5	1	6.7	6.7	33.3
16.9	1	6.7	6.7	40.0
17.16	1	6.7	6.7	46.7
17.35	1	6.7	6.7	53.3
17.4	1	6.7	6.7	60.0
17.93	1	6.7	6.7	66.7
17.97	1	6.7	6.7	73.3
18.19	1	6.7	6.7	80.0
18.2	1	6.7	6.7	86.7
18.59	1	6.7	6.7	93.3
18.69	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Posttest Kelompok Ladder

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.27	2	13.3	13.3	13.3
	15.29	1	6.7	6.7	20.0
	15.3	1	6.7	6.7	26.7
	15.33	1	6.7	6.7	33.3
	15.43	1	6.7	6.7	40.0
	15.5	1	6.7	6.7	46.7
	15.7	1	6.7	6.7	53.3
	15.85	1	6.7	6.7	60.0
	15.87	1	6.7	6.7	66.7
	16.13	1	6.7	6.7	73.3
	16.17	1	6.7	6.7	80.0
	16.62	1	6.7	6.7	86.7
	16.73	1	6.7	6.7	93.3
	16.77	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pretest Kelompok Zig-zag

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.94	1	6.7	6.7	6.7
	16.06	1	6.7	6.7	13.3
	16.29	1	6.7	6.7	20.0
	16.31	1	6.7	6.7	26.7
	16.59	1	6.7	6.7	33.3
	16.75	1	6.7	6.7	40.0
	17.25	1	6.7	6.7	46.7
	17.28	1	6.7	6.7	53.3
	17.41	1	6.7	6.7	60.0
	17.87	1	6.7	6.7	66.7
	18	1	6.7	6.7	73.3
	18.06	1	6.7	6.7	80.0
	18.31	1	6.7	6.7	86.7
	18.41	1	6.7	6.7	93.3
	19	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Posttest Kelompok Zig-zag

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.12	1	6.7	6.7	6.7
	15.25	2	13.3	13.3	20.0
	15.26	1	6.7	6.7	26.7
	15.3	1	6.7	6.7	33.3
	15.37	1	6.7	6.7	40.0
	15.39	2	13.3	13.3	53.3
	15.45	1	6.7	6.7	60.0
	15.5	1	6.7	6.7	66.7
	15.99	1	6.7	6.7	73.3
	16.05	1	6.7	6.7	80.0
	16.35	1	6.7	6.7	86.7
	16.38	1	6.7	6.7	93.3
	16.49	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Statistics

		Selisih Kelompok Ladder	Selisih Kelompok Zig-zag
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		1.4780	1.6660
Median		1.5500	1.6800
Mode		2.06	.81 ^a
Std. Deviation		.50112	.65555
Minimum		.48	.81
Maximum		2.06	2.74
Sum		22.17	24.99

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 9. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Tes

VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Tes 1	52.9297	9.475	.835	.833
Tes 2	53.2173	10.784	.795	.894
Total	35.3823	4.382	1.000	.753

RELIABILITAS

Correlations			
		Tes 1	Tes 2
VAR00001	Pearson Correlation	1	.612**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	.612**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok Ladder	Posttest Kelompok Ladder	Pretest Kelompok Zig-zag	Posttest Kelompok Zig-zag
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	17.2933	15.8153	17.3020	15.6360
	Std. Deviation	.94537	.55146	.95408	.47455
Most Extreme	Absolute	.150	.183	.124	.279
Differences	Positive	.133	.183	.119	.279
	Negative	-.150	-.161	-.124	-.141
Kolmogorov-Smirnov Z		.580	.709	.481	1.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.890	.697	.975	.192
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.000	1	28	.983
Posttest	.267	1	28	.609

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	.001	1	.001	.001	.980
	Within Groups	25.256	28	.902		
	Total	25.256	29			
Posttest	Between Groups	.241	1	.241	.911	.348
	Within Groups	7.410	28	.265		
	Total	7.652	29			

Lampiran 12. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok Ladder	17.2933	15	.94537	.24409
	Posttest Kelompok Ladder	15.8153	15	.55146	.14239
Pair 2	Pretest Kelompok Zig-zag	17.3020	15	.95408	.24634
	Posttest Kelompok Zig-zag	15.6360	15	.47455	.12253

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok Ladder & Posttest Kelompok Ladder	15	.908	.000
Pair 2	Pretest Kelompok Zig-zag & Posttest Kelompok Zig-zag	15	.779	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kelompok Ladder - Posttest Kelompok Ladder	1.47800	.50112	.12939	1.20049	1.75551	11.423	14	.000
Pair 2	Pretest Kelompok Zigzag - Posttest Kelompok Zigzag	1.66600	.65555	.16926	1.30297	2.02903	9.843	14	.000

PERBEDAAN *POSTTEST* KELOMPOK *LADER* DAN *ZIG-ZAG*

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	15	15.8153	.55146	.14239
	2	15	15.6360	.47455	.12253

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Posttest Equal variances assumed	.267	.609	.955	28	.348	.17933	.18785	-.20546	.56412
Equal variances not assumed			.955	27.391	.348	.17933	.18785	-.20584	.56451

Lampiran 13. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

PRESENSI SISWA SSB BATURETNO KELOMPOK *TREATMENT*

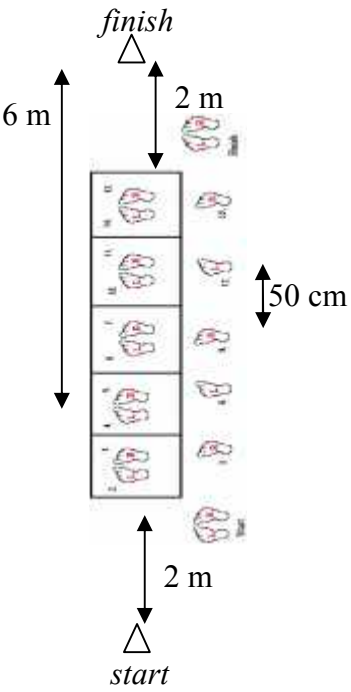
[illegible]

Lampiran 15. Sesi Latihan *Ladder*

SESI LATIHAN KELOMPOK *LADDER*

Hari/ Tanggal : Selasa, Kamis
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 1, 2

Perlengkapan : Keterangan Gambar :
 1. Cones O : Pelatih
 2. Marker X : Peserta Didik
 3. Stopwatch Δ : Cones
 4. Bola

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 2x	10 menit		1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki, lalu menumpu dengan dua kaki, lompat ke belakang dengan menumpu kaki kanan dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, panjang keseluruhan 6 meter dan panjang per tangga 50 cm. 4. Panjang keseluruhan 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 3, 4

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 2x	10 menit		1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki lagi, lalu menumpu dengan dua kaki tetapi di luar tangga, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan dua kaki dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplorisif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 5. Ditempuh dengan

					waktu terbaik 6 detik.
4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 5, 6, 7

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

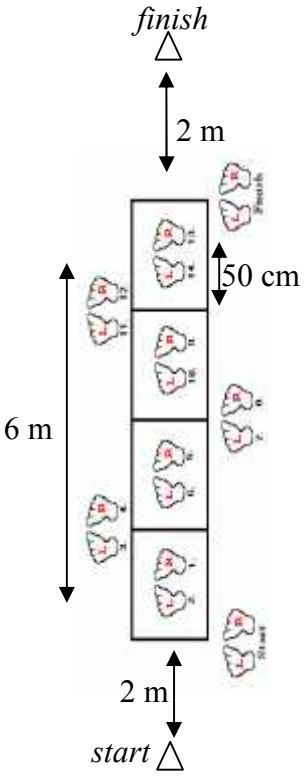
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai start dari tangga awal dua kaki, lompat ke tangga pertama dengan kaki kiri, lalu menumpu dua kaki di luar sebelah kanan tangga pertama, lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki kanan dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter.

					5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 8, 9, 10

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

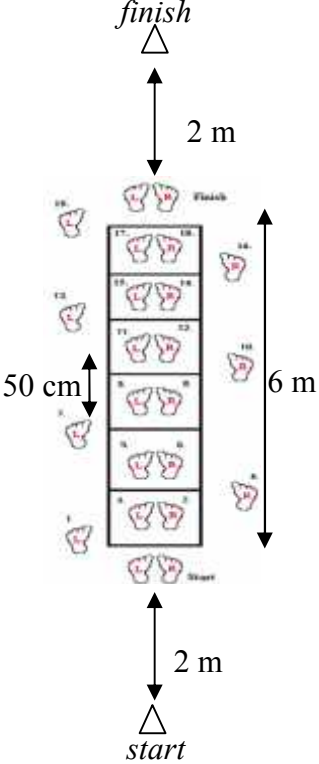
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 3x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki, lalu menumpu dengan dua kaki, lompat ke depan dengan menumpu dua kaki dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6"

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 11, 12, 13

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

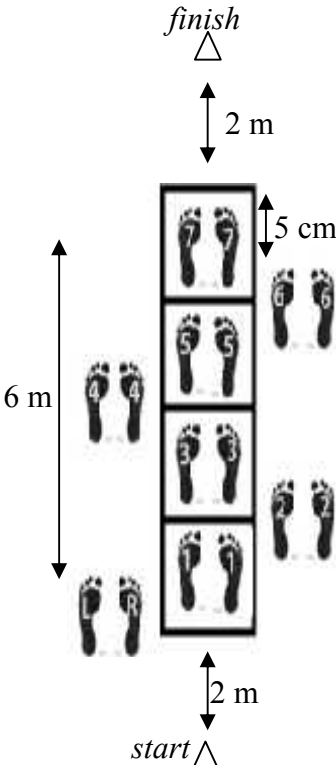
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 3x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	20 menit		3. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke sisi kiri dengan menumpu kaki kiri, lalu <i>skip</i> , dan lompat ke luar sisi kanan dengan menumpu kaki kanan dan seterusnya. 4. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 5. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 6. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 7. Ditempuh dengan waktu terbaik 6".

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 14, 15, 16

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 4x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	20 menit		3. Mulai start dari awal dua kaki kemudian <i>skip</i> ke tangga pertama kemudian lompat ke luar sisi kanan dan <i>skip</i> ke tangga ke dua, lalu lompat ke luar sisi kiri dan seterusnya. 4. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 5. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 6. Jarak keseluruhan 10 meter. 7. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Lampiran 16. Sesi Latihan *Zig-zag*

SESI LATIHAN KELOMPOK ZIG-ZAG

Hari/ Tanggal : Selasa, Kamis
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 1, 2

Perlengkapan : Keterangan Gambar :
 1. Cones O : Pelatih
 2. Marker X : Peserta Didik
 3. Stopwatch Δ : Cones
 4. Bola

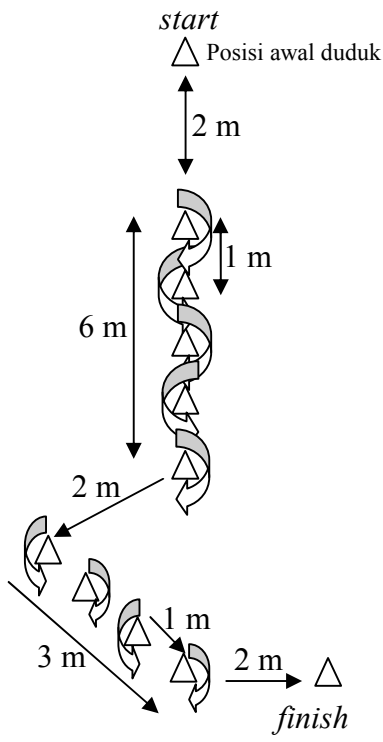
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Zig-zag</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	10 menit		1. Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 3, 4

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

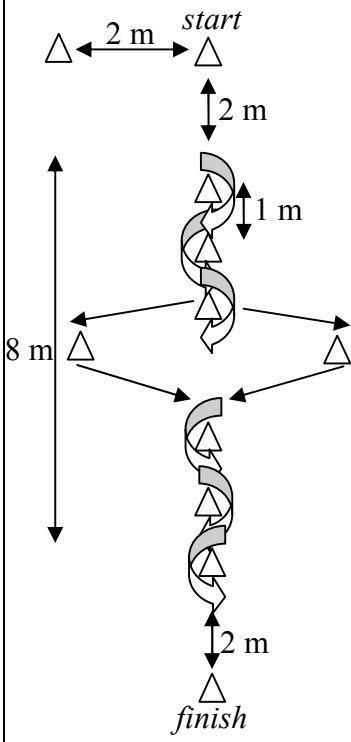
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Zig-zag</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	10 menit		1. Mulai dengan posisi duduk, lalu dengan reaksi cepat berdiri dan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Cones berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per cones 1 m. 4. Jarak seluruhnya 15 meter.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 5, 6, 7

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

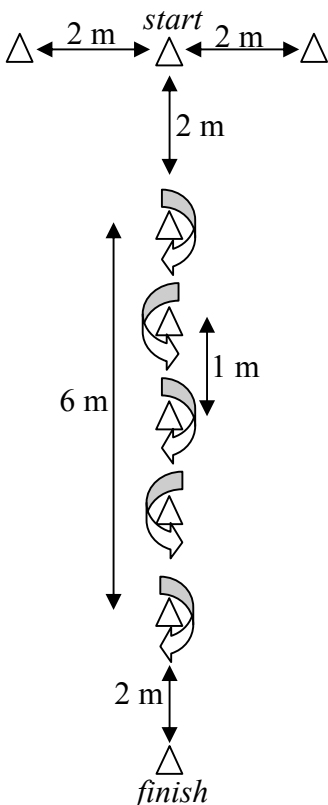
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Zig-zag</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Cones berjumlah 8 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per cones 1 m. 4. Jarak seluruhnya 12 meter.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 8, 9, 10

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

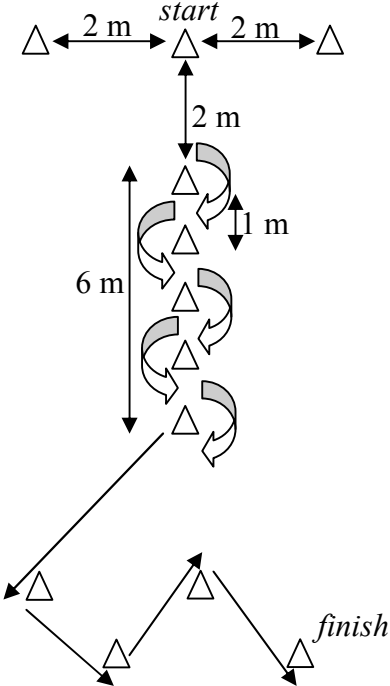
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Zig-zag</i>	Intens: Max Set: 3x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplorisif). 3. Cones berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per cones 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 11, 12, 13

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

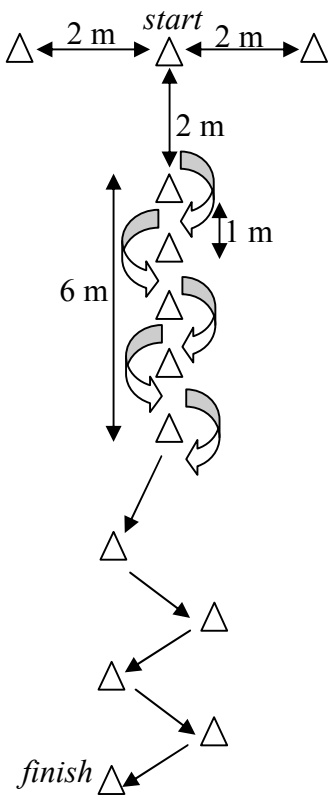
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Zig-zag</i>	Intens: Max Set: 3x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	20 menit		1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Cones berjumlah 7 buah, jarak seluruh cones 6 meter dan jarak per cones 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Hari/ Tanggal : Kamis, Minggu, Selasa
 Jam : 15.30-17.00 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Intensitas : Maksimal
 Kelompok Umur : 10-12 Tahun
 Sesi : 14, 15, 16

Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Cones

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Stretching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Zig-zag</i>	Intens: Max Set: 4x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	20 menit		1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplorisif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

FOTO *PRETEST* MENGGIRING BOLA



FOTO *TREATMENT*







FOTO *POSTEST*





